

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 1 BANCAR
TAHUN AJARAN 2017/2018**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi
Sebagian Persyaratan

guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Agung Sapto Kusuma

NIM. 13604221011



PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2018

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Klas V di SD Negeri 1 Bancar” yang disusun oleh Agung Sapto Kusuma, NIM 13604221011 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Mengetahui,
Pembimbing



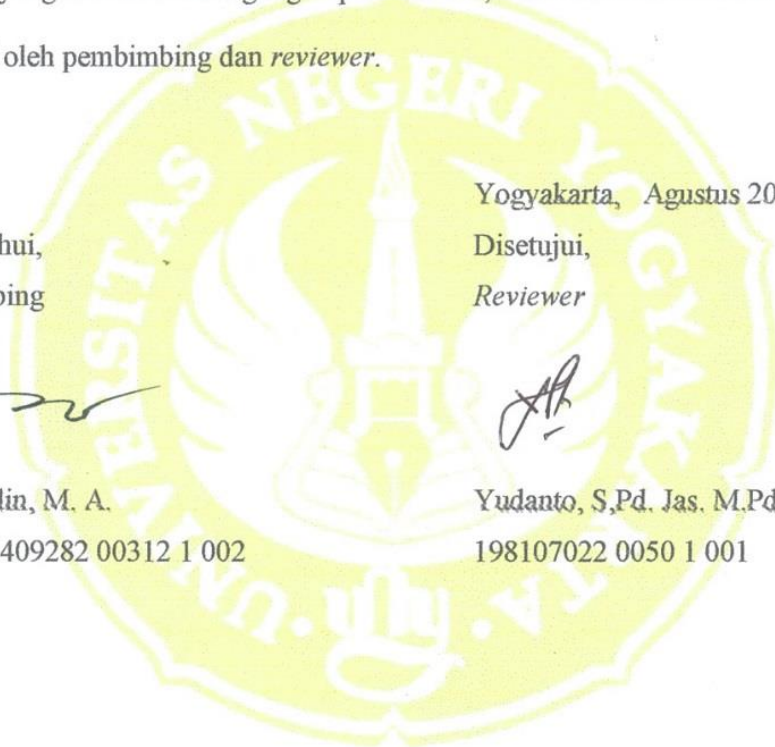
Komarudin, M. A.
NIP. 197409282 00312 1 002

Yogyakarta, Agustus 2018

Disetujui,
Reviewer



Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd
198107022 0050 1 001



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V DI SD NEGERI 1 BANCAR TAHUN
AJARAN 2017/2018**

***THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIFTH GRADERS IN SD NEGERI 1 BANCAR IN
THE ACADEMIC YEAR OF 2017/ 2018***

Oleh :Agung Sapto Kusuma
khanzaavadilla@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari permasalahan belum diketahuinya status tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Bancar Purbalingga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Bancar Purbalingga.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik dan Instrumen Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Subyek yang digunakan dalam peneliti ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bancar Purbalingga, yang berjumlah 25 siswa. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan data kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%.

Kata Kunci: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, siswa putra dan putri usia 10-12 tahun

Abstract

This research was conducted on the background of unknown status of physical fitness level of fifth graders in SD Negeri 1 Bancar Purbalingga. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of fifth graders in SD Negeri 1 Bancar Purbalingga.

This is a quantitative descriptive research. The techniques and instruments of data collection used was TKJI (Physical fitness Test of Indonesia) in 2010 for 10-12 year-old students. The subjects used in this study were the fifth grade students of SD Neheri 1 Bancar Purbalingga with the total of 25 students. The data were analyzed using statistic descriptive analysis technique of percentage.

The result of this research shows that physical fitness data of 10-12 year-old students of SD Negeri 1 Bancar is in the category of low category with percentage of 29%, less category with the percentage of 63%, moderate category with the percentage of 8%, good category with the percentage of 0%, and very good category with the percentage of 0%.

Keywords: Physical fitness test of Indonesia, Male and Female students of 10-12 years old.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Kemampuan jasmani yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas peserta didik dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah beraktivitas tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Definisi kebugaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut: kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi secara optimal dan efisien, Widaninggar (2010 : 1).

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk

mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional (Adisasmita, 2002:2). Selain itu Adisasmita juga berpendapat bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap / membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya.

Di SD Negeri 1 Bancar kecamatan Purbalingga, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal (Dirjen Dikdasmen, 1995: 4). Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Penulis memutuskan untuk melakukan uji coba tes pengukuran di SD Negeri 1 Bancar khususnya anak-anak kelas atas kelas 5 yang berusia 10-12 tahun dilaksanakan pada bulan november 2017. SD Negeri 1 Bancar merupakan sekolah dasar yang terletak di pucung rumbak, kabupaten Purbalingga. Sekolah ini memiliki ekstrakurikuler bola voli dan sepak takraw yang diikuti oleh 50 siswa dan dilaksanakan pada hari rabu dan sabtu. Pada saat bermain bola voli selama 2x10 menit siswa mengeluh, sehingga dapat dikhawatirkan bahwa siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa di SD Negeri 1 Bancar. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Bancar tahun ajaran 2017/2018. Selanjutnya, di SD Negeri 1 Bancar belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap siswa pada tahun sekarang, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat

Kebugaran Jasmani di SD Negeri 1 Bancar pada tahun ajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Suharsimi Arikunto. (2010: 239), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif yaitu data kuantitatif yang terbentuk angka-angka dan data kualitatif yang dinyatakan dalam kata-kata atau simbol. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani kelompok umur 10-12 tahun.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Bancar pada Tahun Ajaran 2017/2018 semester satu. Yang terletak di jl. pucung rumbak. Yang akan dilaksanakan pada jam olahraga.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani yang berusia 10-12 tahun. Adapun jumlah siswa siswi keseluruhan dari usia 10 - 12 di SD Negeri 1 Bancar adalah berjumlah 25 orang, akan tetapi pada waktu pelaksanaan penelitian berjumlah 24 dikarenakan tidak masuk karena sakit.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan

Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Lari 40 meter putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani

siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

2. Gantung Siku Tegak putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 1 Bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

3. Sit Up putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

4. Vertikal Jump/ loncat tegak putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori

kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

5. Lari 600 meter putra dan putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25,

tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun sekolah dasar negeri 1 bancar berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 29%, kategori kurang presentase 63%, kategori sedang presentase sebesar 8%, kategori baik dengan presentase sebesar 0%, kategori baik sekali dengan presentase sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.25, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori kurang sekali

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
2. Bagi siswa agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel.
4. dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa.
5. peserta ekstrakurikuler futsal dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suherman, Wawan S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Perkembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widaninggar. (2010). *TKJI "Tes Kebugaran Jasmani Indonesia"*. Jakarta:Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.